

|      | Hétfő<br>03.16                                                                                     | Kedd<br>03.17                                                                                              | Szerda<br>03.18                                                                                          | Csütörtök<br>03.19                                                                                  | Péntek<br>03.20                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | <b>Palócleves (1;7;9;)</b><br>EN:256.9kcal ZS:16.4g TZS:6.7g SZH:14.0g CK:3.7g<br>FH:11.9g SÓ:1.5g | <b>Gombakrémleves (1;7;)</b><br>EN:133.3kcal ZS:3.6g TZS:2.8g SZH:18.7g CK:1.0g<br>FH:5.9g SÓ:1.3g         | <b>Köményes tojásleves (1;3;)</b><br>EN:68.7kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:3.9g CK:0.0g<br>FH:2.1g SÓ:0.8g    | <b>Zöldségleves (9;)</b><br>EN:64.3kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:9.0g CK:3.1g<br>FH:1.8g SÓ:1.5g        | <b>Vajgaluskaleves (1;3;9;)</b><br>EN:190.6kcal ZS:4.1g TZS:1.0g SZH:31.2g CK:4.1g<br>FH:5.6g SÓ:2.2g    |
|      | <b>Reszelt sajt (7;)</b><br>EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g<br>FH:5.0g SÓ:0.4g       | <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g            | <b>Vagdalt (1;3;)</b><br>EN:469.9kcal ZS:38.9g TZS:6.9g SZH:16.7g CK:0.0g<br>FH:12.6g SÓ:1.5g            | <b>Csigatészta durum 5kg (1;)</b>                                                                   | <b>Hentes tokány * (1;10;12;)</b><br>EN:346.1kcal ZS:23.8g TZS:6.6g SZH:7.6g CK:0.3g<br>FH:22.2g SÓ:5.1g |
|      | <b>Tejföl mártás (7;)</b><br>EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g<br>FH:1.0g SÓ:0.0g      | <b>Spenótos halporció (1;4;7;)</b><br>EN:281.7kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.3g<br>FH:13.2g SÓ:1.4g | <b>Brokkolí főzelék (1;7;12;)</b><br>EN:284.9kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:40.3g CK:2.5g<br>FH:8.9g SÓ:1.9g | <b>Húsgombóc (3;)</b><br>EN:279.1kcal ZS:16.4g TZS:5.7g SZH:16.2g CK:0.2g<br>FH:16.7g SÓ:1.5g       | <b>Párolt rizs</b><br>EN:431.8kcal ZS:2.2g TZS:0.3g SZH:93.0g CK:0.0g<br>FH:11.2g SÓ:1.5g                |
|      | <b>Tésztaköret (1;)</b><br>EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g<br>FH:14.6g SÓ:1.6g    | <b>Főtt burgonya (12;)</b><br>EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g CK:0.0g<br>FH:3.8g SÓ:2.0g           | <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g         | <b>Gyümölcsmártás (1;7;)</b><br>EN:216.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:49.9g CK:39.1g<br>FH:1.5g SÓ:1.0g | <b>Gyümölcs</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g                      |
|      | <b>Teljes kiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g<br>SÓ:0.9g   |                                                                                                            | <b>Tejszelet (1;3;6;7;)</b><br>EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g<br>FH:1.8g SÓ:0.0g         | <b>Kuszkusz (1;)</b><br>EN:522.5kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:87.5g CK:3.6g<br>FH:15.8g SÓ:1.4g        |                                                                                                          |
|      | <b>Gyümölcs</b><br>EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g<br>FH:0.4g SÓ:0.0g                |                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                          |